

hoofdstuk 2

Mindful bevallen

Hoe werkt dat?

Mindful eten, mindful opvoeden, mindful sporten... Het is er allemaal. En ook voor mindful bevallen zijn er boeken en workshops. Daar willen we meer over weten! Een interview met deskundige Mirjam Vos, zij geeft al meer dan 20 jaar zwangerschaps -en baby cursussen, onder andere de cursus mindfulness voor zwangeren.

Wat we eerst graag willen weten: wat is mindfulness eigenlijk?

Mirjam Vos: "Mindfulness gaat over het aanwezig zijn in het hier en nu. Door je daarop te richten, kun je het herkennen als je iets op de automatische piloot doet. En als je dat herkent, kun je het op een andere manier doen. We doen vaak dingen met de aandacht op iets anders dan wat je op dat moment aan het doen bent. Je poetst bijvoorbeeld je tanden en bent bezig met wat je die dag gaat doen. Je geest dwaalt steeds af en dat maakt je onrustig."

Hoe werkt mindful bevallen? "Ook met mindful bevallen richt je je er sterk op om in het hier en nu zijn. Als je een wee hebt, vang je die op door je aandacht naar je adem te richten. Als de wee wegebt, voel

je hoe de (pijn)sensatie wegtrekt en benut je de pauzes tussen de weeën door om uit te rusten en bij te tanken. Zorg ook dat je niet in de weerstand gaat waardoor je bij pijn of een onaangename sensatie denkt: ik wil hier niet zijn. Bij een wee hoort een sensatie van pijn. Belangrijk is dat je een open blik hebt naar jezelf en bereid bent om te onderzoeken wat er in jezelf leeft. Dat je bijvoorbeeld tijdens een bevalling opmerkt dat je lichaam zich aanspant en dat je angstig bent."

Wat doe je dan met die angst? "Vaak gaat het bij angst tijdens een bevalling om het gevoel: o jee, het is nu al zo erg, straks wordt het nóg meer. Mindfulness helpt dan om te denken: hier ben ik nu, deze wee heb ik opgevangen, nu heb ik weer rust. Steeds opnieuw beginnen. Je kunt je oefenen om je te richten op het opvangen van de weeën en het benutten van de pauzes."

Hoe oefen je dat? "Bijvoorbeeld door meditatie, door een 'bodyscan' die je in het hier en nu brengt. Je loopt je lichaam in gedachten na van je tenen tot je kruin en je merkt op wat je voelt. Je zult daarbij merken dat je geest steeds afdwaalt; bij voorbeeld →

dat er allerlei to do lijstjes in je hoofd rond dwarrelen. Meditatie is een hulpmiddel om je aandacht te richten en in het lichaam te blijven door op te merken hoe je geest steeds afdwaalt. Je oefent om de aandacht zonder oordeel maar juist vriendelijk en beslist, weer terug te brengen naar bijvoorbeeld het lichaam of de adem. Als je dit in de mindfulness al veel hebt gedaan, kun je dit gemakkelijker toepassen tijdens de bevalling. Het helpt je aandacht te houden bij het belangrijkste dat er is: het opvangen van de weeën en het benutten van de pauzes. De lichaamsgerichte oefeningen helpen ruimte te maken in het bekken en de bekkenbodem. De contactoefeningen met de baby helpen, ook tijdens de weeën, in contact te blijven met de baby. Er zijn mindful bevallen cursussen waarbij veel huiswerk wordt gegeven. Ik doe dat niet omdat ik vind dat zwangere vrouwen het al druk genoeg hebben. Mensen komen bij mij voor ontspanning, en om zich te richten op het bevallen in het hier en nu en dat te oefenen met meditatie. Adem is ook een belangrijk anker en richtpunt, want de adem is altijd in het hier en nu. Als je van moment tot moment voelt: ik adem in, ik adem uit, dan ben je per definitie in het hier en nu. Dat kan je helpen om minder in de angst en de emotie te gaan.”

Hoe kun je mindful bevallen gebruiken bij het voorbereiden van je bevalling? “Eén van de pijlers van mindfulness is niet te streven en niet te oordelen. Het is niet zo dat een bevalling goed is als-ie vlot is gegaan. Uit mindful oogpunt is een keizersnee een even mooie bevalling. Het gaat erom dat je kunt zijn met wat er is. Het kan je bij de voorbereiding helpen om je daar nu al bewust van te zijn, zodat je niet in paniek raakt of moedeloos wordt als je bevalling anders loopt dan je had gedacht. Daardoor kan er meer rust en ontspanning ontstaan.

Tijdens de meditatie oefen je al, bijvoorbeeld om niet te denken ‘Vandaag ging de meditatie fantastisch of juist niet’. Dat is oordelen en het is goed dat los te laten. Dat helpt je ook om vriendelijk blijven naar jezelf. En ongeduld is een hindernis. Boos worden over jezelf en teleurgesteld raken zijn oordelen en hindernissen die je tijdens een bevalling kunnen dwarszitten.”

En wat als je al eerder bent bevallen? “Dan kan mindful bevallen helpen om niet blijven hangen bij hoe je eerdere bevalling was. Je gaat het er vaak onbewust vanuit dat een volgende bevalling hetzelfde zal verlopen. Dat je bijvoorbeeld denkt: als ik nou maar hetzelfde doe als bij de eerste komt het helemaal goed. En soms is er een trauma, dan is het de kunst om die ervaring los te laten. Dat is niet makkelijk. Maar: een tweede is eigenlijk ook een eerste kind, het is toch weer een unieke gebeurtenis.”

Wat kan mindfulness voor je doen na de bevalling? “Accepteren wat er is. Dat wordt vaak uitgelegd als een passieve houding. Maar echt werkelijk accepteren, dat is iets actiefs. In mindfulness wordt het vaak zo gezegd: het gaat erom de kracht hebben om te veranderen wat je kunt veranderen, de moed te hebben om te accepteren wat je niet kunt veranderen en de wijsheid om het onderscheid tussen die twee dingen te maken. Als er iets gebeurt tijdens je bevalling waar je verder weinig grip op hebt gehad, dan helpt dit besef je. Het is goed om te bedenken wat je zou willen, maar het is ook goed om het los te kunnen laten.” 